



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

更新日 2024/11/15

2024/12/1~2024/12/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	12月1日(日)	12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)	12月7日(土)	12月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Jump to Burn yuki.H	close	10:30~11:30 Basic ♪ runa.m	10:30~11:30 Pilates Barre Riri	10:30~11:30 Back&Arm ♪ runa.m	10:30~11:30 Pilates Workout Sachi	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	10:30~11:30 Back&Spine arisa
12:00	12:00~13:00 Back&Arm ♪ runa.m		12:00~13:00 Style up pilates Mika.N	12:00~13:00 Hip Punch Riri	12:00~13:00 Shape up Waist Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ runa.m	12:00~13:00 Pilates Workout Sachi	12:00~13:00 Basic ♪ runa.m
13:30	13:30~14:30 Pilates Workout Sachi		13:30~14:30 Back&Arm ♪ runa.m	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ Mai	13:30~14:30 Release&Strength Mika.N	13:30~14:30 Body Balance Sachi	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi	13:30~14:30 Shape up Waist Mika.N
15:00	15:00~16:00 Waist ♪ yuki.H		15:00~16:00 Reset Flow Hitomi		15:00~16:00 Basic ♪ runa.m		15:00~16:00 Style up pilates Mika.N	15:00~16:00 Body Balance Sachi
	16:30~17:30 Basic ♪ runa.m						16:30~17:30 Stretch&Conditioning ♪ U.	16:30~17:30 Pilates Barre arisa
17:00								
18:00	18:00~19:00 Body Balance Sachi		18:00~19:00 Waist ♪ Sachi	18:00~19:00 Advance Mai	18:00~19:00 Back&Spine Riri	18:00~19:00 Basic ♪ Mika.N	18:00~19:00 Power up Control Hitomi	18:00~19:00 Back&Arm ♪ runa.m
19:30			19:30~20:30 Basic ♪ runa.m	19:30~20:30 Body Balance Sachi	19:30~20:30 Waist ♪ Sachi	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Shape up Waist U.	
21:00			21:00~22:00 Pilates Workout Sachi	21:00~22:00 Back&Arm ♪ runa.m	21:00~22:00 Basic ♪ Sachi	21:00~22:00 Release&Strength Ayumi.S		

	12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)	12月14日(土)	12月15日(日)
10:30	close	10:30~11:30 Basic ♪ runa.m	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	10:30~11:30 Hip Punch Riri	10:30~11:30 Shape up Waist U.	10:30~11:30 Basic ♪ runa.m	10:30~11:30 Body Balance Sachi
12:00		12:00~13:00 Release&Strength Mika.N	12:00~13:00 Advance Riri	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	12:00~13:00 Basic ♪ Mika.N	12:00~13:00 Waist ♪ Mika.N	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S
13:30		13:30~14:30 Waist ♪ Mika.N	13:30~14:30 Jump to Burn Riri	13:30~14:30 Animal Stretch Riri	13:30~14:30 Stretch&Conditioning ♪ U.	13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Back&Arm ♪ runa.m
15:00		15:00~16:00 Back&Arm ♪ runa.m		15:00~16:00 Back&Spine Riri		15:00~16:00 Back&Arm ♪ runa.m	15:00~16:00 Pilates Workout Sachi
						16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Sachi	16:30~17:30 Release&Strength Ayumi.S
17:00							
18:00		18:00~19:00 Back&Spine Riri	18:00~19:00 Basic ♪ runa.m	18:00~19:00 Basic ♪ yuki.H	18:00~19:00 Pilates Workout Sachi	18:00~19:00 Reset Flow Hitomi	18:00~19:00 Basic ♪ Sachi
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ runa.m	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Jump to Burn yuki.H	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S	19:30~20:30 Body Balance Sachi	
21:00		21:00~22:00 Hip Punch Riri	21:00~22:00 Body Balance Sachi	21:00~22:00 Shape up Waist U.	21:00~22:00 Waist ♪ Sachi		

♪：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

pilates K 立川店 Lesson Schedule

2024/12/16~2024/12/31

	12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)	12月21日(土)	12月22日(日)	12月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Waist ♪ Mika.N	10:30~11:30 Release&Strength Ayumi.S	10:30~11:30 Advance Riri	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	10:30~11:30 Basic ♪ yuki.H	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ Sachi	close
12:00		12:00~13:00 Release&Strength Ayumi.S	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	12:00~13:00 Basic ♪ Sachi	12:00~13:00 Animal Stretch Riri	12:00~13:00 Release&Strength Ayumi.S	12:00~13:00 Pilates Workout Sachi	
13:30		13:30~14:30 Style up pilates Mika.N	13:30~14:30 Shape up Waist Mika.N	13:30~14:30 Power up Control Riri	13:30~14:30 Back&Spine Riri	13:30~14:30 Jump to Burn yuki.H	13:30~14:30 Back&Arm ♪ Riri	
15:00		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S		15:00~16:00 Body Balance Sachi		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	15:00~16:00 Pilates Barre Riri	
						16:30~17:30 Back&Arm ♪ runa.m	16:30~17:30 Waist ♪ Mika.N	
17:00								
18:00		18:00~19:00 Hip Punch Riri	18:00~19:00 Back&Arm ♪ runa.m	18:00~19:00 Shape up Waist Mika.N	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Sachi	18:00~19:00 Reset Flow Mika.N	18:00~19:00 Advance Riri	
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ Sachi	19:30~20:30 Waist ♪ Sachi	19:30~20:30 Back&Arm ♪ runa.m	19:30~20:30 Style up pilates Mika.N	19:30~20:30 Basic ♪ runa.m		
21:00		21:00~22:00 Jump to Burn Riri	21:00~22:00 Pilates Workout Sachi	21:00~22:00 Release&Strength Mika.N	21:00~22:00 Waist ♪ Mika.N			

	12月24日(火)	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)	12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Basic ♪ runa.m	10:30~11:30 Back&Arm ♪ runa.m	10:30~11:30 Body Balance Sachi	10:30~11:30 Basic ♪ Nonka.K	10:30~11:30 Basic ♪ runa.m	10:30~11:30 Waist ♪ Sachi	close	close
12:00	12:00~13:00 Waist ♪ Mika.N	12:00~13:00 Reset Flow Mika.N	12:00~13:00 Back&Arm ♪ runa.m	12:00~13:00 Pilates Workout Riri	12:00~13:00 Hip Punch honoka	12:00~13:00 Basic ♪ runa.m		
13:30	13:30~14:30 Back&Arm ♪ runa.m	13:30~14:30 Basic ♪ runa.m	13:30~14:30 Waist ♪ Sachi	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	13:30~14:30 Reset Flow Mika.N	13:30~14:30 Pilates Workout Sachi		
15:00	15:00~16:00 Style up pilates Mika.N		15:00~16:00 Basic ♪ runa.m		15:00~16:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	15:00~16:00 Release&Strength Ayumi.S		
					16:30~17:30 Waist ♪ honoka	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S		
17:00								
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout Sachi	18:00~19:00 Waist ♪ Sachi	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	18:00~19:00 Pilates Barre Riri	18:00~19:00 Shape up Waist Mika.N	18:00~19:00 Reset Flow Mika.N		
19:30	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	19:30~20:30 Power up Control Riri	19:30~20:30 Jump to Burn Riri	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Ayumi.S	19:30~20:30 Release&Strength Ayumi.S			
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ Sachi	21:00~22:00 Back&Spine Riri	21:00~22:00 Animal Stretch Riri	21:00~22:00 Hip Punch Riri				

♪: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

STUDIO INFO

☎専用ダイヤル: 0570-050-055

受付時間: 9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)